

今月の  
保健目標

## 目を大切にしよう！

学校生活で Chromebook を使用したり、家庭でスマートフォンやタブレットを使用したりする機会がたくさんあります。「目が疲れやすい」、「体がだるい」など、異変を感じることはありませんか？自分の目や体を健康な状態に保つためにはどうしたらよいか、考えてみましょう！

### 目の健康のために

### みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い

①

### できるだけ外で遊ぼう！



お願い

②

### 長い時間、近くを見続けないでね！

#### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



#### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



#### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



# けが予防&健康維持大作戦のようす

今年度6月から、けが予防やけがをしにくい体づくりのために自分の生活を見直して、1つ以上目標をもって生活しています。

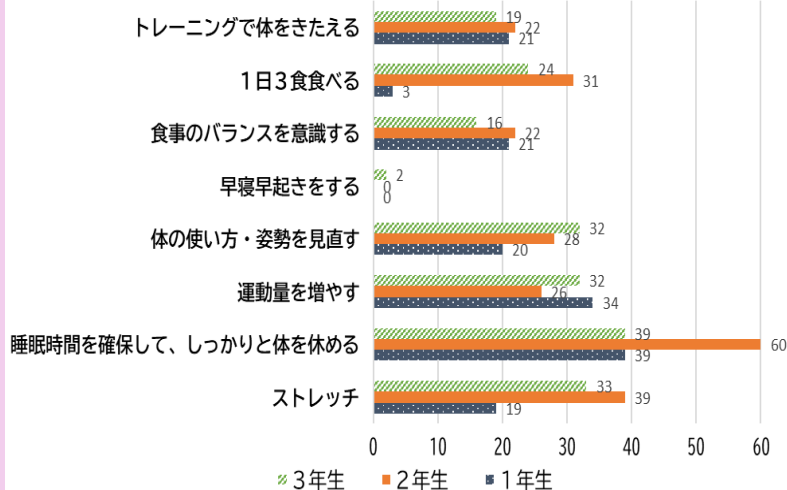
9月の目標設定では、「睡眠時間を確保して、しっかりと体を休める」を選んだ生徒が、どの学年も多かったです。

9月集計

## 取り組んでみて

～効果を感じたこと～

1	けがをしにくくなった (30)
2	目覚めがよくなった (26)
3	体力・筋力が向上した (20)
4	元気・気分よく過ごせる (18)
5	体の疲れや重みが減った (16)
6	日中の眠気が減った (13)
7	集中力が上がった (7)



次回のアンケートは、10月17日～18日の予定です。

自分が9月に設定した目標は何でしたか？目標を意識して生活できていますか？定期的に振り返りを行い、けが予防や健康維持につなげていきましょう！

## 2年生 薬物乱用防止教室

たった一回の使用でも「薬物乱用」です。

薬物は決して他人事ではありません。

「正しい知識」、「断る勇氣」、「相談する勇氣」をもとう！

好奇心？誰かの誘惑？



きっぱりNOを!!

一度薬物を使ってしまうと、自分の心が使いたくないと思っていても、体が薬がないと生きていけなくなるくらい依存性のあるもので、危険だと学んだ。

今回、実際に薬物を使ってしまった方からの話を聞くことができ、「使う前は興味がなかった」というところが薬物の恐ろしさだと思った。自分も、断る勇氣、自分の意見を言う勇氣を身につけて、今回学んだことを意識しながら生きていきたい。



友達に誘われたからといって始めてもいけないし、友達に嫌われたくなくても、本当は自分は決して薬物はやりたくないという思いを捨ててはいけないと改めて感じた。

今までは、薬物は怖くて遠い存在というイメージだったが、今回のお話は実際の体験談で、身近なところに危険があると分かった。薬物だけでなく、市販薬のオーバードーズについても話を聞いて、とてもためになった。

